PERSIAPAN KELAHIRAN

Sehat, AMan dan Bahagia

PERSIAPAN KELAHIRAN

Sehat, AMan dan Bahagia

Ditulis oleh:

Jehanara,SST MKeb
Juli Oktalia, SST, MA
Karningsih, MKM
Ida Farida Handayani, SST, MA
Heriza Syam, SST, MKeb
Siti Masitoh, MKes
Fauziah Yulfitria, SST, MKeb

DAFTAR ISI

Daftar Isi..... i

Bagian 1 : Kehamilan..... 1

Bagian 2 : Tokophobia..... 12

Bagian 3 : Kehamilan yang Menyenangkan..... 18

Bagian 4 : Tips Menghadapi Ketakutan Menjelang Persalian..... 21

Bagian 5 : Senam Hamil Untuk Persiapan Persalinan..... 25

Bagian 6 : Ketenangan Jiwa Dalam Menghadapi Persalinan dengan Dukungan Suami..... 37

Referensi..... 40

BAGIAN 1

kehamilan

Kehamilan adalah keadaan saat seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya. Dalam kehamilan dapat terjadi banyak gestasi (misalnya, dalam kasus kembar, atau triplet/kembar tiga). Kehamilan manusia terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi terakhir dan kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Istilah medis untuk wanita hamil adalah gravida, sedangkan manusia di dalamnya disebut embrio (minggu-minggu awal) dan kemudian janin atau fetus (sampai kelahiran). Seorang wanita yang hamil untuk pertama kalinya disebut primigravida atau gravida 1. Seorang wanita yang belum pernah hamil dikenal sebagai gravida 0.

Dalam banyak masyarakat definisi medis dan legal kehamilan manusia dibagi menjadi tiga periode triwulan atau trimester, sebagai cara memudahkan tahap berbeda dari perkembangan janin. Triwulan pertama membawa risiko tertinggi keguguran (kematian alami embrio atau janin), sedangkan pada masa triwulan ke-2 perkembangan janin dapat dimonitor dan didiagnosa. Triwulan ke-3 menandakan awal 'viabilitas', yang berarti janin dapat tetap hidup bila terjadi kelahiran awal alami atau kelahiran dipaksakan.

Karena kemungkinan viabilitas janin yang telah berkembang, definisi budaya dan legal dari hidup sering kali menganggap janin dalam triwulan ke-3 adalah sebuah pribadi. Kehamilan manusia terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi terakhir dan kelahiran (38 minggu dari pembuahan).

Dalam banyak masyarakat definisi medis dan legal kehamilan manusia dibagi menjadi tiga periode triwulan, sebagai cara memudahkan tahap berbeda dari perkembangan janin. Triwulan pertama membawa risiko tertinggi keguguran (kematian alami embrio atau janin), sedangkan pada masa triwulan ke-2 perkembangan janin dapat dimonitor dan didiagnosa. Triwulan ke-3 menandakan awal 'viabilitas', yang berarti janin dapat tetap hidup bila terjadi kelahiran awal alami atau kelahiran dipaksakan.

Karena kemungkinan viabilitas janin yang telah berkembang, definisi budaya dan legal dari hidup sering kali menganggap janin dalam triwulan ke-3 adalah sebuah pribadi hidup yang baru.

Moms sudah dinyatakan hamil oleh dokter? Kehamilan memiliki berbagai fase yang dibagi setiap trimester berdasarkan usia janin di dalam rahim. Berikut penjelasan lengkap seputar trimester kehamilan, perkembangan janin dan perubahan tubuh ibu hamil.

Pembagian trimester kehamilan

Saat moms dinyatakan hamil, janin yang ada di dalam rahim akan berkembang sekitar 40 minggu dan dibagi menjadi tiga trimester sesuai usia kehamilan, yaitu:

1. **Trimester pertama usia kandungan 1-14 minggu**
2. **Trimester kedua usia kandungan 14-27 minggu**
3. **Trimester ketiga usia kandungan 27-40 minggu**

Pada umumnya setiap trimester kehamilan berlangsung antara 12-14 minggu, atau per tiga bulan.

Sementara itu berdasarkan panduan dari American College of Obstetrician and Gynecologists (ACOG), ada beberapa tahapan kelahiran bayi sesuai dengan usia kandungan, yaitu:

- **Prematur: bayi lahir di usia kehamilan 20-37 minggu.**
- **Lahir lebih awal: 37 minggu 0 hari – 38 minggu 6 hari.**
- **Lahir tepat waktu: 39 minggu 0 hari – 40 minggu 6 hari.**
- **Terlambat lahir: 41 minggu 0 hari – 41 minggu 6 hari.**
- **Telat lahir: 42 minggu 0 hari.**

1. Perubahan tubuh ibu di trimester pertama kehamilan

Di trimester pertama fase ini, Moms mungkin belum kelihatan hamil, tapi tubuh sedang mengalami perombakan fungsi besar-besaran untuk mempersiapkan tumbuh kembang janin. Peningkatan hormon kehamilan HCG akan memengaruhi hampir setiap organ dalam tubuh.

Selama trimester pertama, ada berbagai perubahan tubuh ibu yang menandakan ciri-ciri hamil muda, seperti:

- Badan cepat lelah
- Sakit perut seperti sembelit dan mulas
- Mual dan muntah (morning sickness)
- Mood atau suasana hati berubah
- Payudara nyeri dan bengkak
- Berat badan bertambah
- Sakit kepala
- Mengidam atau tidak menyukai makanan tertentu

Namun ada juga beberapa ibu hamil muda yang tidak merasakan gejala-gejala ini sama sekali saat trimester pertama.

2.Perkembangan janin pada trimester pertama kehamilan

Pada hari pertama hamil yang juga hari pertama menstruasi terakhir, belum ada janin di dalam rahim. Pembuahan yang menciptakan cikal bakal janin baru akan terjadi sekitar 10 hingga 14 hari setelahnya. Seiring waktu, janin baru mulai terbentuk perlahan. Perkembangan janin usia 1 minggu sampai 12 minggu dimulai dari otak, sumsum tulang belakang, dan organ-organ vital lain, termasuk jantung yang mulai berdetak. Sementara lengan dan kaki mulai terbentuk saat usia janin 2 sampai 8 minggu. Pada akhir trimester pertama, organ kelamin bayi telah terbentuk meski belum sempurna. Idealnya, berat bayi sekitar 28 gram dengan panjang sekitar 2,5 cm pada akhir trimester satu kehamilan.

3. Tes kesehatan di trimester pertama kehamilan

Setelah mengetahui positif hamil, sebaiknya langsung periksakan diri ke bidan. Sepanjang trimester pertama, bidan akan melakukan serangkaian pemeriksaan. Tetapi, Moms juga bisa menambahkan dengan tes skrining ke dokter kandungan yang meliputi:

- USG untuk menentukan ukuran dan posisi bayi, juga membantu memprediksi risiko janin cacat lahir.
- Pap smear.
- Cek tekanan darah.
- Tes darah untuk mendeteksi kelainan kromosom.
- Tes darah TORCH untuk menentukan risiko penyakit menular pada bayi.
- Tes infeksi menular seksual, seperti HIV dan hepatitis.
- Menghitung usia kehamilan dan hari perkiraan lahir.
- Memeriksa kadar tiroid.
- Tes genetik lewat nuchal translucency (NT).

Perkembangan trimester kehamilan kedua

Trimester kedua diawali usia kehamilan 13 minggu hingga 27 minggu. Di trimester kedua ini adalah momen yang paling nyaman bagi sebagian besar calon ibu. Pasalnya, tubuh sudah berhasil menyesuaikan diri dengan perubahan besar yang terjadi selama 3 bulan sebelumnya.

1. Perubahan tubuh ibu di trimester kedua kehamilan

Sebagian besar tanda awal kehamilan secara bertahap mulai mereda. Ada beberapa perubahan lainnya yang terjadi pada ibu hamil di trimester kedua, yakni:

- Perut mulai membesar karena rahim berkembang.
- Mudah pusing karena tekanan darah rendah.
- Mulai merasakan gerakan janin di dalam perut
- Badan pegal-pegal
- Nafsu makan meningkat
- Mulai muncul stretch mark pada perut, payudara, paha, atau bokong
- Ada beberapa bagian kulit yang menggelap, contohnya di puting
- Badan gatal-gatal
- Pergelangan kaki atau tangan bengkak
- Mual berkurang

Frekuensi mual dan muntah sudah jauh berkurang, dan ibu hamil kembali mendapatkan energi yang sempat hilang di trimester pertama kehamilan.

2. Perkembangan janin di trimester kedua

Selama trimester kehamilan ini, hampir seluruh organ janin diharapkan sudah berkembang sempurna. Janin juga mulai dapat mendengar dan menelan makanan sehat ibu hamil yang masuk ke perut. Selain itu, sudah mulai tumbuh rambut-rambut kecil di tubuh janin yang biasa disebut lanugo. Menurut American Pregnancy Association, pada akhir trimester kedua panjang janin diharapkan mencapai sekitar 10 cm dan beratnya lebih dari 1 kilogram.

3. Tes kesehatan di trimester kedua

Bukan cuma di tiga bulan pertama kehamilan, calon ibu harus tetap rutin berkunjung ke bidan setiap dua sampai empat minggu selama trimester kedua kehamilan. Tes yang mungkin dilakukan bidan selama kunjungan pada trimester kedua kehamilan, meliputi:

- Mengukur tekanan darah
- Memeriksa perubahan berat badan saat hamil
- Skrining diabetes dengan tes darah

Untuk USG, di trimester kedua ini khusus untuk menentukan jenis kelamin, memeriksa kondisi plasenta, dan memantau pertumbuhan janin secara keseluruhan, Moms bisa periksa ke dokter kandungan.

Perkembangan trimester ketiga kehamilan

Trimester ketiga umumnya berlangsung dari awal minggu ke-28 kehamilan sampai minggu 40. Di akhir masa kehamilan ini, tidak jarang banyak calon ibu yang mulai mengalami kontraksi palsu. Munculnya rasa cemas menjelang melahirkan juga termasuk wajar dan banyak dialami oleh calon ibu.

1. Perubahan tubuh ibu di trimester ketiga

Menjelang hari-H persalinan, perut akan semakin membesar sehingga keluhan pegal-pegal dan susah tidur juga umum dirasakan. Umumnya leher rahim ibu hamil juga akan meregang jadi lebih tipis dan lebih lembut semakin dekat dengan tanggal kelahiran bayi. Ini bertujuan untuk membuka jalur keluar bayi selama proses persalinan.

Berikut adalah kondisi lain yang harus diperhatikan ibu pada trimester kehamilan ini, seperti:

- Gerakan janin dalam perut yang semakin kencang dan banyak
- Mengalami kontraksi palsu
- Jadi lebih sering buang kencing
- Merasa mulas
- Pergelangan kaki, jari, atau wajah yang bengkak
- Mengalami wasir
- Payudara bengkak dan kadang air susu bocor
- Sulit menemukan posisi tidur yang nyaman

Selain itu, Moms juga perlu mewaspadai tanda bahaya kehamilan di trimester ketiga.

2. Perkembangan janin trimester ketiga

Pada trimester ketiga kehamilan, tepatnya di minggu ke-32, tulang dan kerangka badan janin sudah terbentuk sempurna. Janin di dalam kandungan pun sudah bisa membuka dan menutup mata, serta merasakan cahaya dari luar perut ibu. Di akhir usia kehamilan 37 minggu, umumnya semua organ tubuh janin sudah bisa berfungsi dengan baik secara mandiri.

Berat akhir janin idealnya mencapai sekitar 3 kg atau lebih, dan panjang badan janin mencapai 50 cm. Minggu-minggu terakhir mendekati persalinan, posisi kepala janin idealnya harus sudah turun menghadap ke bawah.

Jika belum, dokter akan mencoba memindahkan posisi kepala bayi. Bila posisi kepala janin tidak berubah, kemungkinan ibu akan disarankan melahirkan lewat caesar.

3. Tes kesehatan di trimester ketiga

Di awal trimester ketiga kehamilan, bidan akan memandu dalam mempersiapkan persalinan dan kelahiran. Termasuk cara membedakan mana kontraksi palsu dan kontraksi tanda persalinan, juga bagaimana cara menghadapi dan mengatasi rasa sakit melahirkan.

Bidan juga akan terus memantau ukuran besar perut Moms setiap kali konsultasi untuk memeriksa pertumbuhan bayi. Selain itu, konsultasi di akhir trimester kehamilan ini juga sekaligus untuk memeriksa kondisi vagina. Apakah ada risiko infeksi dan melihat kondisi leher rahim sudah membuka atau belum.

Di trimester ketiga ini, ibu hamil harus mendapatkan tes GBS (tes infeksi grup B streptococcus) di antara minggu ke-35 dan 37 untuk menghindari risiko infeksi pada bayi selama persalinan nanti.

BAGIAN 2

TOKOPHOBIA

Tokophobia adalah rasa takut yang luar biasa untuk hamil dan melahirkan. Kondisi ini bisa terjadi pada wanita yang belum pernah hamil ataupun pada wanita yang pernah mengalami kejadian traumatis ketika menjalani kehamilan atau menghadapi persalinan sebelumnya.

Hamil dan melahirkan merupakan pengalaman yang membahagiakan sekaligus mendebarkan bagi sebagian besar wanita. Jadi, wajar jika banyak wanita merasa takut hamil atau takut melahirkan. Namun, biasanya ketakutan ini bisa dilawan dan akan hilang dengan sendirinya setelah melahirkan.

Hal tersebut berbeda dengan tokophobia. Wanita yang memiliki tokophobia cenderung menganggap kehamilan dan proses melahirkan sebagai sesuatu yang sangat menakutkan dan berbahaya. Rasa takut hamil dan takut melahirkan yang sangat kuat ini akan menyebabkan penderitanya tidak ingin hamil sama sekali.

Jenis-Jenis Tokophobia

Tokophobia terbagi menjadi dua jenis, yaitu tokophobia primer dan tokophobia sekunder. Berikut adalah penjelasannya:

Tokophobia primer

Tokophobia primer adalah rasa takut tidak wajar terhadap kehamilan dan persalinan yang terjadi pada wanita yang belum pernah hamil atau melahirkan sama sekali. Fobia ini biasanya muncul saat usia remaja, tetapi bisa juga dialami oleh wanita dewasa yang telah menikah.

Tokophobia primer bisa terjadi pada wanita yang pernah mengalami pengalaman buruk atau kejadian traumatis di masa lalu, misalnya akibat pelecehan seksual atau pemerkosaan. Kondisi ini juga bisa terjadi karena pernah melihat proses persalinan yang mengalami penyulit, misalnya perdarahan setelah melahirkan.

Tokophobia sekunder

Tokophobia sekunder adalah fobia terhadap kehamilan atau persalinan yang dialami oleh wanita yang sudah pernah melahirkan. Rasa takut hamil atau melahirkan ini biasanya muncul akibat pengalaman melahirkan yang traumatis, seperti keguguran atau bayi lahir dalam keadaan meninggal (stillbirth), sehingga mereka takut untuk hamil dan melahirkan lagi.

Terkadang, gejala PTSD (post-traumatic stress disorder) yang dialami oleh wanita setelah melahirkan bisa menjadi salah satu pertanda tokophobia. Tak jarang pula tokophobia disalahartikan sebagai depresi pascamelahirkan karena gejalanya memang bisa mirip.

Dampak dan Risiko Tokophobia

Wanita yang memiliki tokophobia akan merasa takut, cemas, dan cenderung menghindari pikiran atau topik pembicaraan yang berhubungan dengan kehamilan dan proses melahirkan.

Ketika melihat orang hamil atau melahirkan, atau bahkan sekadar memikirkan kedua hal tersebut, penderita tokophobia dapat mengalami:

- Cemas dan gelisah
- Dada berbedar-debar
- Serangan panik
- Sulit tidur
- Mimpi buruk
- Depresi

Karena sulit mengendalikan perasaan takutnya, tidak sedikit wanita yang menderita tokophobia memutuskan untuk tidak mau hamil, walaupun ia atau pasangannya mungkin saja sebetulnya ingin memiliki momongan.

Bahkan, sebagian penderita tokophobia akan menggunakan segala cara untuk tidak hamil dan melahirkan, mulai dari tidak berhubungan seksual hingga melakukan aborsi. Jika terlanjur hamil dan akan bersalin, penderita tokophobia mungkin akan lebih memilih melahirkan dengan operasi caesar.

Jika tokophobia tidak ditangani, wanita yang memiliki fobia kehamilan bisa mengalami masalah

dalam menjalin hubungan dengan pasangan, terlebih jika pasangannya ingin memiliki anak. Selain itu, wanita yang menderita tokophobia juga rentan mengalami depresi saat hamil dan depresi pascamelahirkan.

Beberapa Cara untuk Mengatasi Tokophobia

Jika Anda takut hamil atau melahirkan dan kondisi ini sudah dirasakan mengganggu hubungan dengan pasangan atau menghalangi keinginan Anda untuk memiliki momongan, Anda bisa berkonsultasi dengan dokter kandungan. Jika diperlukan, dokter mungkin akan merujuk Anda ke psikiater atau psikolog.

Untuk mengatasi tokophobia, ada beberapa upaya yang bisa dilakukan, antara lain:

1. Psikoterapi dan konseling

Untuk mencari tahu alasan Anda takut hamil, psikiater atau psikolog akan melakukan pemeriksaan kejiwaan terlebih dahulu. Setelah itu, Anda akan menjalani konseling dan psikoterapi dengan psikiater atau psikolog. Terapi ini akan membantu Anda untuk menghadapi ketakutan yang Anda rasakan sehingga tokophobia yang Anda alami pun dapat teratasi.

2. Penggunaan obat-obatan

Untuk mengatasi rasa cemas, depresi, atau ketakutan yang sangat parah, psikiater mungkin akan meresepkan obat-obatan, seperti obat penenang atau antidepresan. Penggunaan obat-

obatan tersebut biasanya hanya diberikan dalam jangka pendek dan harus dalam pemantauan dokter.

3. Curhat

Agar tokophobia yang Anda alami tidak semakin parah, Anda bisa mencoba untuk curhat atau berbagi cerita dengan orang-orang yang Anda percaya, misalnya pasangan, keluarga, atau sahabat, tentang apa yang Anda rasakan.

Dengan mengungkapkan perasaan Anda dan mendapatkan dukungan moral dari orang lain, perasaan takut hamil dan kecemasan yang muncul akibat tokophobia bisa terasa lebih ringan.

4. Kelas kehamilan

Jika hal yang menjadi sumber fobia Anda adalah rasa sakit saat bersalin atau penyulit selama kehamilan, cobalah untuk mengikuti kelas kehamilan.

Setelah mendapatkan informasi yang akurat tentang apa yang terjadi selama masa kehamilan dan apa yang bisa Anda lakukan untuk mengatasi nyeri persalinan, Anda pun akan merasa lebih tenang dan dapat lebih mudah melawan rasa takut hamil atau melahirkan akibat tokophobia.

Fobia hamil dan melahirkan atau tokophobia dapat diatasi dengan perawatan yang tepat serta dukungan dari pasangan dan orang-orang terdekat penderita. Namun, penanganan tokophobia membutuhkan waktu dan kesabaran. Jika Anda mengalaminya, tidak perlu merasa sungkan atau

malu untuk berkonsultasi ke psikiater atau dokter kandungan.

BAGIAN 3
KEHAMILAN YANG MENYENANGKAN

Moms, kehamilan tidak hanya berupa "masalah" seperti perut membuncit, berat badan naik, stretchmark, morning sicknes, kelelahan dan sebagainya. Akan tetapi, ternyata ada banyak hal menyenangkan yang terjadi selama kehamilan. Oleh karena itu, pikirkan saja hal-hal yang membuat Anda bahagia. Usir jauh-jauh ketakutan akan kehamilan. Toh, persoalan yang terjadi itu memang umum terjadi di kala hamil.

Kehamilan juga memicu munculnya banyak rasa bahagia dan senang lho. Berikut daftarnya!

1) Saat Anda melihat testpack ada 2 garis dan oleh dokter dinyatakan positif hamil, pasti rasanya senang sekali bukan? Bayangkan, akan ada makhuk mungil yang hadir di tengah keluarga Anda. Ucapan selamat juga kian berdatangan dari kerabat, sahabat, kolega dan orang-orang sekitar.

2) Hamil adalah alasan untuk memanjakan diri. Anda tidak hanya dapat berendam dengan wewangian di bathub, tapi juga bisa ke salon untuk mendapatkan spa dan massage khusus untuk ibu hamil.

3) Teman-teman juga akan bertambah banyak, terutama jika Anda ikut kelas yoga atau kelas khusus ibu hamil. Berteman dengan mereka yang sama-sama sedang hamil tentu akan menyenangkan bukan, Moms?

4) Saat hamil, Anda bisa jadi bos lho. Sesekali coba minta suami memanjakan Anda dengan cara memberi pijatan, bersih-bersih rumah, atau mengajak jalan-jalan.

5) Kehamilan itu seperti menunggu kejutan yang sudah lama diidam-idamkan, terutama terkait dengan jenis kelamin janin di dalam perut. Anda ingin bayi perempuan dan suami ingin bayi laki-laki. Ayo, tebak dan dapatkan jawabannya saat USG trimester kedua kehamilan.

6) Mungkin saja kamu jadi lebih kreatif selama hamil. Lantaran tak disarankan tidak bekerja terlalu berat, Anda bisa melakukan hal yang ringan seperti merajut, membuat art & craft dan sebagainya.

7) Merasakan gerakan dan tendangan bayi di dalam perut pasti akan membahagiakan sekali, bukan? Hal ini hanya bisa dirasakan saat hamil saja.

8) Siapa yang tidak suka berbelanja? Selama hamil, Anda pastinya belanja perlengkapan kehamilan dan tentu saja membeli perlengkapan bayi saat menjelang kelahiran. Oh serunya!

9) Selama hamil, pola makan pasti jadi lebih sehat karena harus menjaga nutrisi ibu dan calon bayi di dalam rahim. Mengonsumsi makanan sehat, tentu saja akan membuat Anda juga sehat.

10. Sudah membayangkan menimang bayi yang akan lahir nanti? Ya, salah satu hal membahagiakan mengenai kehamilan adalah hasil akhirnya berupa kelahiran. Saat itu Anda dan

suami bisa bertemu Si Kecil mungil, lucu dan menggemaskan.

So, jangan takut untuk hamil ya, Moms. Pikirkan saja hal-hal menyenangkan seperti di atas dan tentu saja rencanakan kehamilan agar berjalan dengan lancar!

BAGIAN 4

TIPS MENGHADAPI KETAKUTAN MENJELANG PERSALINAN

Memikirkan tentang persalinan dapat menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran pada beberapa wanita bahkan hingga mengarah pada perasaan takut yang parah.

Kecemasan sebelum persalinan yang ekstrem ini disebut tokophobia. Wanita yang menderita tokophobia kadang-kadang bahkan menghindari persalinan meskipun mereka sangat menginginkan bayi itu.

Bagaimana mengatasi kecemasan sebelum persalinan?

Sangatlah normal memiliki kecemasan sebelum persalinan. Banyak wanita takut akan kemungkinan rasa sakit, sementara yang lain khawatir akan berbagai intervensi selama persalinan.

1. Waspadai tahapan persalinan

Memiliki informasi yang tepat mengenai persalinan akan membantu Moms memahami prosesnya dengan lebih baik sehingga Moms bisa mempersiapkan diri dan menenangkan pikiran. Ada tiga tahap utama persalinan:

a. Persalinan awal: Otot rahim mulai berkontraksi dan mengendur dalam interval tertentu, membuat leher rahim tipis sehingga bisa terbuka untuk persiapan gerak bayi dari rahim ke jalan lahir.

Kontraksi selama tahap persalinan ini biasanya tidak teratur, berlangsung selama kurang dari satu menit.

b. Tahap Kedua: Serviks terbuka sepenuhnya untuk memudahkan bayi bergerak ke jalan lahir, yang berarti siap untuk melahirkan.

c. Tahap Ketiga: Kontraksi bisa terjadi terus-menerus bahkan setelah bayi lahir. Kontraksi akan berhenti ketika plasenta dilepaskan dari jalan lahir.

2. Pelajari tentang persalinan

Selain memahami tahapan persalinan, penting bagi Moms untuk memahami apa artinya memiliki kelahiran yang aman. Lakukan sedikit riset atau membaca pengalaman orang lain yang positif.

3. Waspadai kemungkinan komplikasi

Sebagai bagian dari persiapan mental, penting sekali mempelajari tentang kemungkinan komplikasi yang mungkin timbul selama persalinan. Bukan berarti hal-hal negatif dan menakut-nakuti diri sendiri, tetapi agar Moms cepat tanggap jika ada sesuatu yang salah.

4. Mengontrol emosi

Tetap stabil secara emosional selama persalinan akan membantu Moms mengatasi rasa sakit dan membuat keseluruhan proses tidak terlalu traumatis.

Moms bisa meminta dukungan orang lain seperti pasangan Moms sendiri, teman atau anggota keluarga dekat, atau doula. Cara lain untuk

mengatasi kecemasan sebelum persalinan adalah dengan membuat jurnal dan mencatat apa saja yang Moms rasakan.

5. Memotivasi diri

Tetap positif adalah cara ampuh untuk siap secara mental dalam menghadapi persalinan. Berbicaralah kepada diri sendiri setiap hari dan katakan bahwa Moms luar biasa, kuat dan bisa menghadapi proses ini.

6. Bicaralah kepada bayi

Ketika merasa cemas, letakkan tangan di perut dan biarkan gerakan bayi menenangkan Moms. Terhubung dengan bayi akan menenangkan Moms secara positif, akan menghilangkan kecemasan sebelum persalinan dan menggantinya dengan sukacita karena menantikan saatnya tiba untuk menggendong si kecil.

7. Latihan Relaksasi

Relaksasi seperti yoga atau meditasi adalah cara yang sangat efektif untuk mendapatkan kekuatan mental. Saat Moms merasakan kecemasan sebelum persalinan, biarkan tubuh tetap rileks. Ada beberapa cara untuk rileks seperti meluangkan waktu untuk duduk, mendengarkan, dan menyatu dengan tubuh Moms.

8. Persiapan kelahiran

Dalam kelas persiapan kelahiran (antenatal), Moms akan belajar tentang cara mengetahui tanda-tanda awal persalinan, cara pernapasan dan mengelola

rasa sakit. Moms juga akan mendapat kesempatan untuk berinteraksi dengan wanita hamil lainnya dan berbagi pengalaman.

9. Tetap aktif dan hidup sehat

Jangan berhenti berolahraga bahkan saat mendekati persalinan kecuali dokter menyarankan lain. Endorphin yang dilepaskan oleh tubuh selama olahraga akan membantu menenangkan syaraf Moms. Diet sehat juga penting untuk pikiran yang sehat, jadi tetaplah konsumsi makanan sehat.

10. Istirahat cukup

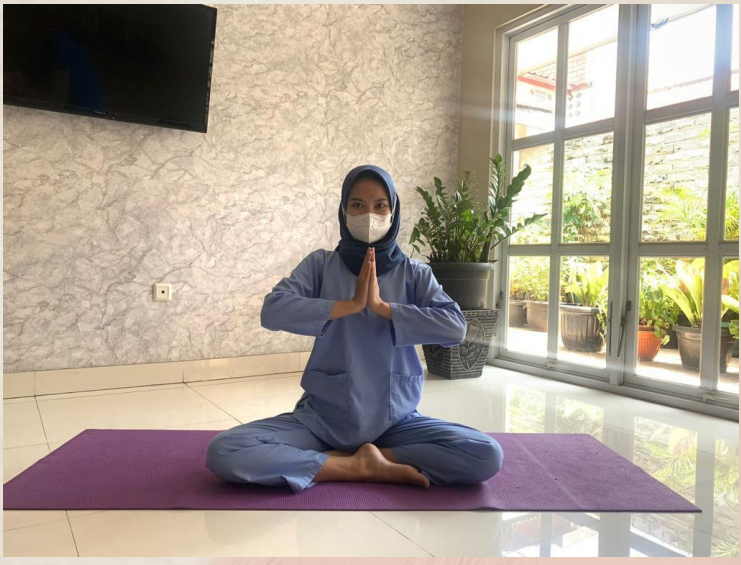
Beristirahatlah sebanyak mungkin karena persalinan memang melelahkan dan Moms membutuhkan seluruh kekuatan yang dapat Moms kerahkan.

BAGIAN 5
SENAM HAMIL UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN

Tahukah Moms kalau di masa kehamilan, ada hormon relaksin yang berfungsi untuk melemaskan otot agar tubuh siap untuk melahirkan? Walaupun begitu, Moms juga perlu berolahraga secara rutin untuk meredakan ketidaknyamanan serta mempermudah persalinan nantinya. Apabila memungkinkan, aktivitas fisik secara teratur di masa kehamilan dapat meredakan ketidaknyamanan serta mengurangi risiko komplikasi kehamilan. Berolahraga secara teratur saat hamil dapat meningkatkan suasana hati, membantu tidur jadi lebih nyenyak, hingga melancarkan persalinan.

Salah satu olahraga yang direkomendasikan untuk ibu hamil adalah yoga atau senam hamil. Kombinasi keduanya tergolong aman dan efektif karena membuat tubuh lebih lentur, ringan, serta meredakan keluhan ibu hamil seperti stres. Tidak hanya itu saja, jenis olahraga yang aman untuk ibu hamil ini pun jika dilakukan secara rutin juga dapat meregangkan area panggul. Berikut beberapa gerakan yoga atau senam hamil agar bayi cepat masuk panggul sehingga mempermudah persalinan.

1. Easy pose



Manfaat:

Posisi ini melatih otot panggul lebih terbuka, tulang punggung memanjang, hingga membuka area dada dan membuat bayi cepat masuk panggul.

2. Child pose

Manfaat:

Posisi ini baik untuk membuka area panggul dan paha dalam dan meregangkan tulang belakang yang menyatu (sacrum).

3. Butterfly pose

Manfaat: Posisi senam hamil ini membuka area panggul serta paha dalam, dan meningkatkan asupan oksigen pada plasenta.

4. Wide angle seated forward bend

Manfaat: Gerakan senam yoga hamil ini sangat baik untuk membuka panggul dan tulang di bawah tulang belakang (sacrum).

5. Cresent lunge

Manfaat: Gerakan senam hamil untuk membantu mengarahkan bayi ke area panggul sehingga memberikan ruang untuk melakukan posisi rotasi internal.

6. Half pigeon pose

Manfaat: Selain bermanfaat untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri akibat sciatica.

7. Squat pose

Manfaat: Gerakan ini sangat bermanfaat membantu mengurangi rasa lelah serta membantu pembukaan saat kontraksi berlangsung.

8. Happy baby pose

Manfaat: Posisi ini bisa menghilangkan rasa mual atau pusing akibat hormon pada masa kehamilan.

9. Cat/Cow pose

Manfaat: Gerakan ini juga bermanfaat agar punggung terasa lebih ringan dan melancarkan sirkulasi darah serta cairan tulang belakang.

10. Goddess pose

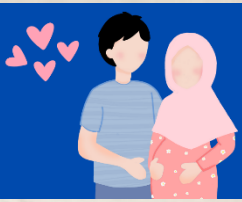
Manfaat: Gerakan ini juga bisa membuat tubuh mampu menopang beratnya perut saat hamil..

11. Hip circle

Manfaat: Gerakan senam ini memungkinkan bayi lebih mudah bergerak menuju jalan lahir di bawah panggul.

BAGIAN 6

KETENANGAN JIWA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DENGAN DUKUNGAN SUAMI



Ketika mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan maka dukungan keluarga sangat dibutuhkan oleh ibu hamil agar dapat menentramkan dan menenangkannya, dengan segala permasalahan dan kecemasan serta ketakutan yang dialami oleh ibu hamil dalam menghadapi kelahiran, maka dukungan dari keluarga sekitar sangat membantu bagi ketenangan ibu.

Dukungan suami merupakan bantuan yang dapat diberikan keluarga lain berupa barang, jasa, informasi, dan nasehat yang mana membuat penerima dukungan akan merasa disayangi dan dihargai. Suami adalah sumber dukungan sosial yang paling penting. Dalam hal ini dukungan suami akan mendatangkan rasa senang, rasa aman, rasa puas, dan rasa nyaman yang membuat ibu hamil mndapat mendukung secara emosional yang mempengaruhi ketenangan jiwa. Dukungan yang diperoleh dari keluarga seperti suami, orang tua dan keluarga lainnya.

Kecemasan yang dialami ibu hamil lebih banyak terdapat pada mereka yang kurang mendapat dukungan suami. Dukungan sosial yang ditunjukkan memberikan efek yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental pada wanita hamil. Oleh karna itu, dukungan keluarga sangat memiliki andil yang besar dalam menentukan status kesehatan ibu. Jika seluruh keluarga

mengharapkan kehamilan, mendukung, bahkan memperlihatkan dukungannya dalam berbagai hal maka ibu hamil akan merasa lebih percaya diri, lebih bahagia, dan siap dalam menjalani kehamilan, persalinan dan masa nifas.

Pada kenyataannya dukungan sosial, dari suami dan keluarga, merupakan faktor utama yang berpengaruh terhadap terjadinya kecemasan pada wanita hamil dalam menghadapi persalinan. Dukungan suami dibutuhkan dalam ibu menjelang persalinan terutama ibu yang pertama kali hamil (primigravida).

Peran suami sangat dibutuhkan dalam proses persalinan, mulai dari persiapan bahkan sampai setelah persalinan. Kehadiran suami di samping istri saat persalinan membawa energi positif bagi istri sehingga proses persalinan bisa menjadi lebih lancar. Walaupun tugas suami tak seberat tugas istri saat persalinan, tetapi tugas suami untuk membantu istri secara fisik dan emosi tak kalah pentingnya.

Hal ini bisa dimulai pada minggu-minggu mendekati persalinan. Jadi, kalau kata orang, suami harus menjadi suami siaga (siap-antar-jaga) jika sudah mendekati hari-hari kelahiran. Ya, ini menjadi kata-kata yang sangat pas untuk menggambarkan bagaimana sang suami bisa membantu istrinya saat persalinan.

Pertama, suami harus sudah menyiapkan segala sesuatunya sebelum hari kelahiran tiba. Kedua, suami juga harus mengantar istrinya ke

rumah sakit untuk melakukan persalinan. Ketiga, suami juga harus menjaga istrinya setelah proses persalinan usai, baik di rumah sakit maupun di minggu-minggu pertama setelah kelahiran karena istri masih membutuhkan banyak bantuan untuk melakukan seluruh tugasnya.

Referensi:

Bradfield, Z., Duggan, R., Hauck, Y., & Kelly, M. (2018). Midwives being "with woman": An integrative review. Women and Birth, 31(2), 143–152. doi:10.1016/j.wombi.2017.07.011

Rayment, J., Rance, S., McCourt, C., & Sandall CBE RM, J. (2019). Barriers to women's access to alongside midwifery units in England. Midwifery, 77, 78–85. doi:10.1016/j.midw.2019.06.010

Guo, J., Tan, R., Sun, J., Ren, J., Wu, S., & Qiu, Y. (2016). A Needs Analysis Approach to Product Innovation Driven by Design. Procedia CIRP, 39, 39–44. doi:10.1016/j.procir.2016.01.163

Akshaya, K. M., & Shivalli, S. (2017). Birth preparedness and complication readiness among the women beneficiaries of selected rural primary health centers of Dakshina Kannada district, Karnataka, India. PLOS ONE, 12(8), e0183739. doi:10.1371/journal.pone.0183739

Relyea, M. J. (1992). The rebirth of midwifery in Canada: an historical perspective. Midwifery, 8(4), 159–169. doi:10.1016/s0266-6138(05)80002-6

Rizkianti, A., Afifah, T., Saptarini, I., & Rakhmadi, M. F. (2020). Women's decision-making autonomy in the household and the use of maternal health services: an Indonesian case study. Midwifery, 102816. doi:10.1016/j.midw.2020.102816

Manzi, A., Munyaneza, F., Mujawase, F., Banamwana, L., Sayinzoga, F., Thomson, D. R., … Hedt-Gauthier, B. L. (2014). Assessing predictors of delayed antenatal care visits in Rwanda: a secondary analysis of Rwanda demographic and

health survey 2010. BMC Pregnancy and Childbirth, 14(1). doi:10.1186/1471-2393-14-290

Dencker, A., Nilsson, C., Begley, C., Jangsten, E., Mollberg, M., Patel, H.,Sparud-Lundin, C. (2018). Causes and outcomes in studies of fear of childbirth: A systematic review. Women and Birth. doi:10.1016/j.wombi.2018.07.004